

## Incontri con l'autore

**Giovedì 26 ottobre**, dalle ore 18.30. incontro con l'autrice **Chiara Mezzalama** che presenterà il suo libro **"Le nostre perdute foreste"** che è disponibile anche nel nuovo formato "audiolibro".

Nell'occasione sarà presente l'editore che ci illustrerà questa nuova tipologia di fruizione dei libri.

Dopo l'aperitivo e la presentazione, si potrà cenare con il nostro menù alla carta.

È gradita la prenotazione.

## Nuovi orari di apertura

Il nostro servizio di ristorante servito è attivo il sabato e la domenica a cena e a pranzo.

Durante la settimana è aperta l'insalateria con i seguenti orari e modalità:

- dalle 12 alle 14 dal martedì al sabato (insalateria servita)
- dalle 19 alle 21.30 (ultimo ingresso) **giovedì**, venerdì e domenica (menù alla carta)

La prenotazione per il ristorante è obbligatoria.

**La salute vien mangiando...sano!**

**Il primo bicchiere di Serprino bio è incluso nel prezzo** e accompagna i primi piatti che vi serviremo. I successivi bicchieri di vino sono a scelta da parte del tavolo.

Sarà possibile per singolo tavolo scegliere se ordinare **una bottiglia al costo di € 15** (e se ne avanza può portarlo a casa) oppure se **bere a calice al costo di € 3 a calice (esclusi vini rossi serviti solo in bottiglia).**

I vini disponibili, tutti certificati bio, tra cui scegliere per il proprio pasto sono: Serprino, Prosecco, Moscato secco, Sustris - uvaaggio bianco, Merlot, Moscato dolce.

### Aperitivo kombucha alla rosa canina e karkadè

Kombucha, zucchero di canna, rosa canina, karkadè

### Chips di cavolo nero alle mandorle

Cavolo nero, mandorle, limone, lievito alimentare secco, salsa di soia, aglio, sale

### Crudità di stagione con fiori eduli condita con oleolito alla menta e kombucha

Lattuga, cavolo rapa, carota, cavolo nero, finocchio, porro, zinnie, rosa, tagete, salvia ananas, kombucha, **gomasio (sesamo\* e sale)**, semi di zucca, girasole, olio di girasole, menta, olio evo

### Salsa maionese al cavolo rapa e sedano

Cavolo rapa, **bevanda di soia\***, olio di girasole, porro, **sedano\***, aceto di mele, sale, guar

### Pane autoprodotta alle verdure

**Farina di grano\* semi integrali**, lievito madre, sale roccia, **verdure miste (potrebbe contenere sedano\*, semi di sesamo\*)**

### Crema di amaranto con zucca e pesto di cavolo nero, bigusto di salsa fermentata alla zucca e rapa rossa

Amaranto, zucca, cavolo nero, porro, lievito alimentare, aglio, olio girasole, sale, **kefir di soia\***, **anacardi\***, rapa rossa

### Insalata di fagioli, cipolla ed erbe con zucca gratinata al sesamo nero e cumino

Fagioli, cipolla, malva, scarola, catalogna, patata, **bevanda di soia\***, porro, limone, zucca, **sesamo\***, cumino, olio all'erba cipollina, sale

### Gelato alla zucca e cannella con sbricolata di pan di spagna al cacao e croccante al sesamo

**Panna e bevanda di soia\***, zucca, **farina di grano\***, zucchero di canna, olio di mais, cannella, **sesamo\***, cacao, cioccolato, guar

### Infuso autoprodotta alle erbe e fiori eduli

\*Allergeni

**PREZZO € 35,00** (sotto i 12 anni € 20) più eventuali vini

Prenotazione necessaria a: [ilprofumodellafreschezza@gmail.com](mailto:ilprofumodellafreschezza@gmail.com);

0425 607549; 336 794014.

# IL PROFUMO DELLA FRESCHEZZA

## L'AGRITURISMO

L'agriturismo è a base di piatti di **origine esclusivamente vegetale**. Non c'è nulla di origine animale, tutti i vegetali sono di **coltivazione biologica** ed ogni alimento arriva dalla campagna alla nostra cucina.

## L'ORTODIDATTICO e LO SPACCIO

Importante visitare l'orto coltivato nella biodiversità.

Tutti i giorni **dalle 9:00 alle 19:00 è aperto uno spaccio** con ortaggi già raccolti e pronti per la vendita; chi vuole può andare a raccogliere gli ortaggi direttamente nel campo.

Negli scaffali trovate: composte di verdure e frutta, preparati per bevande calde o fredde, sciroppi di erbe aromatiche, preparato per dado vegetale, sale aromatizzato alle nostre erbe aromatiche, superfood essiccati e pronti all'uso, biscotti fatti a mano, idrolati, oli essenziali ed oleoliti.

## PAUSA PRANZO A BUFFET

Pranzo con verdure fresche, cereali, legumi e piatti caldi grazie al nostro servizio a buffet self service. **È consigliabile la prenotazione.**

Orari pausa pranzo buffet:

**Da Martedì a Sabato dalle 12:00 alle 14:30 in entrata.**

*Possibilità di asporto piatti caldi e freddi tra le proposte del menù giornalieri.*

## RISTORANTE SERALE CON MENÙ ALLA CARTA

Nelle sere di venerdì e domenica si potrà cenare nel nostro ristorante **con un menù alla carta** a base di pietanze biologiche. **È consigliata la prenotazione.**

Orari ristorante serale con menù alla carta:

**Giovedì, Venerdì e Domenica sera dalle 19:30 alle 21:30 ultimo ingresso**

## IL RISTORANTE CON MENÙ DEGUSTAZIONE

**con cucina natural-vegetale è aperto nei weekend:**

Sabato sera: alle 20.30 – si inizia tutti insieme

Domenica a pranzo: alle 13.00 – si inizia tutti insieme

Prezzo € 35 più eventuali vini (sotto i 12 anni € 20)

Necessaria prenotazione: 0425 607549 - [ilprofumodellafreschezza@gmail.com](mailto:ilprofumodellafreschezza@gmail.com)

**Ricevimenti personalizzati per eventi** (lauree, battesimi, matrimoni, ...)

**Dal mercoledì è possibile scaricare il menù dal sito.**

 ortodidattico il profumo della freschezza  @ilprofumodellafreschezza  
[www.ilprofumodellafreschezza.it](http://www.ilprofumodellafreschezza.it) [ilprofumodellafreschezza@gmail.com](mailto:ilprofumodellafreschezza@gmail.com)  
Informazioni tel. 0425 607549 - 336 794014 Whatsapp 380 4361481



il profumo  
della freschezza

---

**MENÙ**



Weekend 14 - 15 ottobre 2023  
Lusia (Ro) via Provvidenza 664